

# Legumi

Sono una risorsa alimentare sana, ecocompatibile ed economica. Ricchi di amido e carboidrati complessi come i cereali, i legumi ne costituiscono un perfetto complemento se si vuole ottenere una valida alternativa alle proteine animali. È infatti solo associando legumi e cereali che si possono assumere tutti gli aminoacidi essenziali, quelli necessari all'organismo per la sintesi delle proteine, che il corpo deve procurarsi dal cibo poiché non in grado di produrli da sé.



Con il vantaggio di assumere meno grassi e proteine prive di colesterolo; anzi, con in più un apporto di lecitina, che aiuta a controllare il colesterolo già presente nell'organismo! La scelta è davvero ampia: fagioli bianchi, borlotti, con l'occhio, di Spagna, Lima, neri, toscani, Lamon; ceci bianchi e neri; lenticchie marroni, di montagna, rosse, rosé, bionde; soia gialla, verde e rossa (azuki); e piselli, fave, lupini, cicerchie, arachidi... offrono una grande varietà di gusti, che permette un consumo frequente (quello consigliato è di tre-quattro volte alla settimana) senza il rischio di annoiarsi.

Cotti, sia freschi o surgelati che rinvenuti in acqua per alcune ore dopo l'essiccazione, oppure crudi, come le fave e i germogli, i legumi hanno sapori molto diversi l'uno dall'altro e si prestano a una grande varietà di preparazioni, oltre a permettere di ottenere prodotti proteici simili a latte e carne, come quelli derivati dalla soia ristrutturata.

Oltre agli aminoacidi, i legumi sono anche ricchi di fibre, vitamine e minerali, pur se con alcune differenze di composizione a seconda della varietà: sono utili quindi per favorire l'equilibrio della glicemia e del sistema nervoso, regolare le funzioni intestinali e depurare l'organismo.

La loro lenta digestione è utile a chi deve tenere sotto controllo il peso, poiché dà un buon senso di sazietà, che dura a lungo dopo il pasto. Aiutano a proteggere dalle malattie degenerative, anche grazie al contenuto di fitosteroli.

Unico difetto, la formazione di gas intestinali e la conseguente difficoltà digestiva, che può essere attenuato con molti semplici ed efficaci accorgimenti. I problemi di flatulenza e digestione faticosa provocati dai legumi si possono eliminare togliendo loro la buccia, cuocendoli accuratamente, con un pezzo di alga kombu (si trova nei negozi di alimentazione naturale o etnica) e aggiungendo il sale soltanto a fine cottura per non indurirli. È inoltre utile aromatizzare i legumi con santoreggia, alloro, rosmarino, e anche cambiare almeno due o tre volte l'acqua durante l'ammollo, gettando via con essa alcune delle sostanze responsabili della fermentazione che rilasciano i legumi.

**I germogli** hanno un maggiore valore nutrizionale per via delle trasformazioni che subiscono, e che ne aumentano il contenuto di enzimi, vitamine e minerali: ciò rende i germogli "energetici" e vitalizzanti. Si possono far germogliare semi di soia verde e di lenticchie, ma si può provare anche con altri legumi.

Ecco come fare:

1-Sciacquare i semi e metterli a bagno in acqua minerale naturale finché non si aprono (circa un paio di giorni). 2-Sciacquarli di nuovo e metterli in vasi di vetro larghi o in piatti fondi per uno spessore di circa due centimetri. 3-Riporre in luogo caldo e buio (per esempio nella credenza della cucina). Il tempo di germogliazione varia a seconda del seme e della temperatura. In genere va dai tre ai sei giorni.

Durante questo periodo è importante sciacquarli con acqua appena tiepida e colarli bene almeno quattro volte al giorno. 4-Il germoglio è pronto da mangiare quando spuntano le primissime, piccole foglioline e quando raggiunge all'incirca i tre-quattro centimetri di altezza. Se si lasciano un giorno alla luce una volta pronti, prima di mangiarli, si arricchiscono di clorofilla. Alcuni semi, i più duri (come lenticchie e soia), devono essere puliti dalla parte dura prima di venir finalmente consumati: mettendoli a bagno in abbondante acqua, la buccia verrà a galla quasi tutta; la restante la si toglie una volta asciugati i germogli, passandoli uno a uno.

È meglio consumarli subito, ma resistono in frigorifero, asciugati bene, per un paio di giorni.